

Τίτλος Μαθήματος:	Μάλαξη
Κωδικός Μαθήματος:	ΡΤΗ112
Κατηγορία Μαθήματος: (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό
Επίπεδο Μαθήματος: (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Πτυχίο (1 ^{ος} Κύκλος)
Έτος Σπουδών:	1
Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:	1
Αριθμός ECTS:	4
Όνομα Διδάσκοντος:	Θα ανακοινωθεί

Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:

Με την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

- περιγράφει τις αρχές, τους κανόνες και την επίδραση της θεραπευτικής μάλαξης πάνω στο ανθρώπινο σώμα
- αναγνωρίζει τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς δράσης της μάλαξης και πάντοτε μέσα στα πλαίσια της αποδεδειγμένης κλινικής πρακτικής (Evidence-Based Practice)
- αναγνωρίζει και να επιλέγει την ενδεικνυόμενη κάθε φορά τεχνική
- προσδιορίζει με τη σωστή κλινική αιτιολόγηση την ανάγκη εφαρμογής κλασικής μάλαξης, μυοπεριτοναϊκής μάλαξης, εν τω βάθει μάλαξης, μάλαξης αντανάκλαστικής ζώνης, συνδετικού ιστού και λεμφικού συστήματος
- προσδιορίζει με τη σωστή κλινική αιτιολόγηση την ανάγκη εφαρμογής για απελευθέρωση σημείων πυροδότησης πόνου
- προσδιορίζει και να αιτιολογεί την επιλογή τους και την ανάγκη εφαρμογής
- εφαρμόζει τους κανόνες και τις τεχνικές εφαρμογής της θεραπευτικής μάλαξης με απόλυτη ασφάλεια, τηρώντας τους κανόνες των ενδείξεων και αντενδείξεων.

Με την ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

- αξιολογεί την κλινική εικόνα του ασθενούς και να προσδιορίζει το σημείο εφαρμογής της μάλαξης
- επιλέγει την εφαρμογή της κατάλληλης μάλαξης και της τεχνικής που απόλυτα ενδείκνυται
- εφαρμόζει θεραπευτική μάλαξη με ασφάλεια σύμφωνα με τους κανόνες ενδείξεων και αντενδείξεων
- τροποποιεί την εφαρμογή ανάλογα με το αναμενόμενο αποτέλεσμα και την αντίδραση του οργανισμού

- καταγράφει το μέγεθος του πόνου και τη βελτίωση ή όχι της κατάστασης
- τροποποιεί τον τρόπο και τους κανόνες εφαρμογής κατόπιν επαναξιολόγησης
- επιλέγει το είδος της μάλαξης στηριζόμενοι σε αποδεκτές επιστημονικές πρακτικές (Evidence-Based Practice).

Τρόπος Διδασκαλίας:	Διδασκαλία στην τάξη
Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):	Κανένα
Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος:	
<p>Σκοπός: Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή προς τους φοιτητές των θεωρητικών βάσεων για την κατανόηση του μηχανισμού με τον οποίο δρα η μάλαξη πάνω στο ανθρώπινο σώμα, καθώς και για την εφαρμογή των τεχνικών της θεραπευτικής μάλαξης με ασφάλεια τηρώντας τους κανόνες των ενδείξεων και αντενδείξεων.</p>	
<p>Περιγραφή: Ιστορική Ανασκόπηση - Ορισμός – Ανάλυση της μάλαξης - Προετοιμασία Φυσικοθεραπευτή – Εξοπλισμός - Προετοιμασία Ασθενή - Αξιολόγηση μαλασσόμενης περιοχής - Τεχνική μάλαξης - Χειρισμοί μάλαξης. Ενδείξεις –αντενδείξεις - Εφαρμογές Effleurage - Άνω άκρα και άκρα- Ράχη – Οσφυϊκή μοίρα – Αυχένιας - Ωμική περιοχή -Πρόσωπο –Κοιλιακή χώρα. Θωπείες (Stroking). Γενικές πληροφορίες – Εφαρμογή - Είδη θωπειών - Ενδείξεις – Αντενδείξεις. Ζυμώματα (Petrisasse). Γενικά - Τύποι ζυμωμάτων - Απλά ζυμώματα (Kneading) - Κοιλιακές τρίψεις (Picking up). Ημικυκλικές τρίψεις (Wringing up) - Κύλισμα ή ρολάρισμα (Rolling). Ενδείξεις – Αντενδείξεις Ανατρίψεις (Friction). Γενικές εφαρμογές – Ενδείξεις - Αντενδείξεις Κρούσεις (Tapotement of percussioin). Γενικά – τύποι κρούσεων – Πελεκισμοί -Πελεκισμοί με κλειστή την παλάμη - Πλήξεις με κοίλη την παλάμη - Πλήγματα με κλειστή την παλάμη - Ελαφρά χτυπήματα – Ενδείξεις. Αντενδείξεις. Δονήσεις . Γενικές πληροφορίες – Εφαρμογή - Είδη δονήσεων - ενδείξεις – αντενδείξεις Μάλαξη Συνδετικού Ιστού. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Μάλαξη Εγκάρσιας Τριβής. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Λειτουργική Μάλαξη. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Μυοπεριτοναϊκή Μάλαξη. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Μάλαξη Αντανακλαστικών Ζωνών και Σημείων. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Μάλαξη Λεμφικού Συστήματος. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Shiatsu. Τεχνική – ενδείξεις – αντενδείξεις Αποτέλεσμα της Μάλαξης (γενικά). Μηχανικά – Φυσιολογικά. Στο δέρμα - Στο κυκλοφοριακό σύστημα - Στο νευρικό σύστημα - Στο πεπτικό σύστημα. Στο αναπνευστικό σύστημα - Στην καρδιά - Στο μυϊκό σύστημα - Ενδείξεις και αντενδείξεις</p>	

Εργαστήριο:

Οι φοιτητές εκπαιδεύονται ανά ζεύγη στις τεχνικές μάλαξης και παρουσιάζουν εργασίες σε σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος με σκοπό την πλήρη κατανόησή του, εφαρμόζοντας την παρατήρηση και την ερμηνεία. Επιπρόσθετα, οι φοιτητές έχοντας ως βάση τα πιο πάνω εξοικειώνονται στην προσέγγιση και πρόσβαση σε πηγές γνώσεων (βιβλιοθήκες, η- βιβλιοθήκες, διαδίκτυο).

Παράλληλα, οι φοιτητές ασκούνται και σε μικρές ομάδες και κρίνουν, σχολιάζουν, προτείνουν, επιδεικνύουν αυτές τις ειδικές δεξιότητες.

**Απαιτούμενα ή
Προτεινόμενα Εγχειρίδια:**

Beck ,MF., 2000. Theory And Practice Of Therapeutic Massage. Miladys

Bull, R. C., 2002. Εγχειρίδιο Αθλητικών Κακώσεων. Εκδόσεις Παρισιάνος

Cash, M. , 2000. Sport & Remedial Massage Therapy. Ebury Press
Corpus Publishing Limited

Dvorak, J., 2001. Κινησιοθεραπεία –Μαλαξοθεραπεία: Βασικές Αρχές. Εκδόσεις Λίτσας

Emery ,A. ,2001. Muscular Dystrophy: The Facts. Oxford University Press

Holey, E. and Cook, E., 2004. Evidence-Based Therapeutic Massage: A Practical Guide for Therapists. Elsevier Health Sciences

Hollis, SJ., 1988. Θεραπευτική Μάλαξη. Εκδόσεις Παρισιάνος

Norman, L., 1995. The reflexology handbook. The Bath press. 1995

Sanderson, M., 2000. Soft Tissue Release: A Practical Handbook For Physical Therapists

Shamus, E. and Shamus, J., 2000. Τραυματισμοί Στα Σπορ , Πρόληψη Και Αποκατάσταση. Εκδόσεις Παρισιάνος

Teirich, Leube, Tede, 1984. Βασικες Αρχές Μάλαξης Μαλακού Υποδόριου Ιστού. Εκδόσεις Παρισιάνος

	<p>Tytdesley, M., 2003. Μύες, Νεύρα , Κίνηση. Εκδόσεις Παρισιάνος</p> <p>Yunen, J. and Cash, M., 2001. Αθλητικό Μασάζ . Εκδόσεις Παρισιάνος</p> <p>Γκούβας, Χ., 2004. Οι Μύες Του Ανθρώπινου Σώματος. Εκδόσεις University Studio Press.</p> <p>Σακελάρη, Β. και Γώγου, Β., 2004. Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης. Εκδόσεις Παρισιάνος</p> <p>Σφετσιώρης, Δ., 2002. 100 Θεραπευτικοί Χειρισμοί . Εκδόσεις d. K. S (Σιώκης)</p> <p>Σφετσιώρης, Δ.,2005. Θεραπευτική Μάλαξη. Εκδόσεις d. K. S (Σιώκης)</p>								
Διδακτική Μεθοδολογία:	<table border="1"> <tr> <td>Διδασκαλία</td> <td>29 Ωρες</td> </tr> <tr> <td>Εργαστήριο</td> <td>26 Ωρες</td> </tr> <tr> <td>Καθοδήγηση</td> <td>15 Ωρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία	29 Ωρες	Εργαστήριο	26 Ωρες	Καθοδήγηση	15 Ωρες		
Διδασκαλία	29 Ωρες								
Εργαστήριο	26 Ωρες								
Καθοδήγηση	15 Ωρες								
Αξιολόγηση:	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70 %</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20 %</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70 %	Συμμετοχή στο μάθημα	10 %	Εργασίες	20 %		100%
Εξετάσεις	70 %								
Συμμετοχή στο μάθημα	10 %								
Εργασίες	20 %								
	100%								
Γλώσσα Διδασκαλίας:	Ελληνική								
Πρακτική Άσκηση:	Όχι								
Χώρος Διδασκαλίας:	<p>Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p> <p>Εργαστήριο Ηλεκτροθεραπείας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p>								